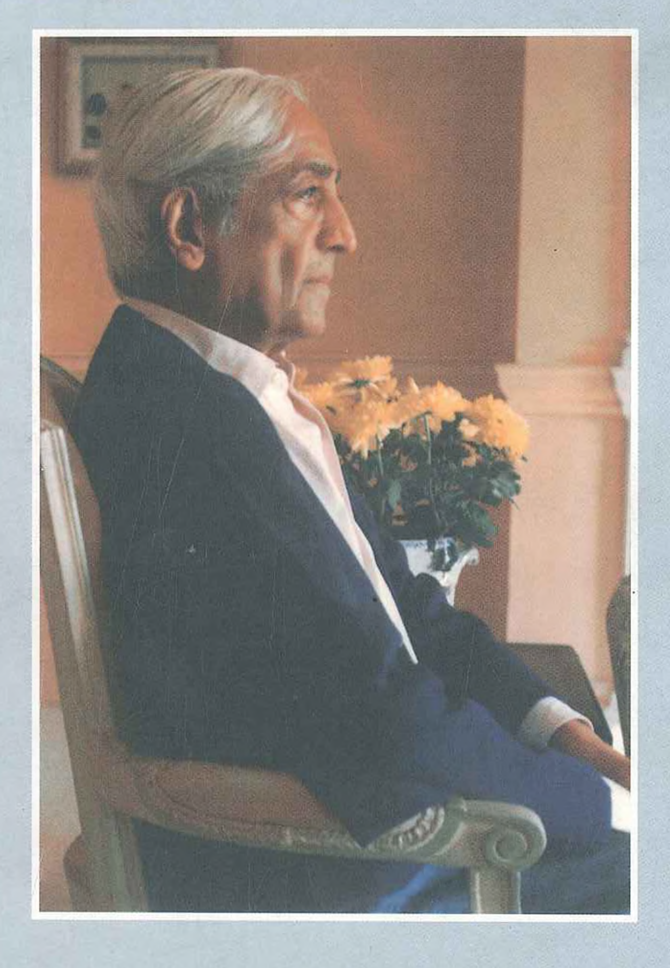
KRISHNAMURTI

Meditaciones



EDAF

J. KRISHNAMURTI

MEDITACIONES

OBRAS DE KRISHNAMURTI

Índice

Págs.

Prólogo

CUANDO el libro *Meditaciones* vio la luz por primera vez en 1979, se planteó la cuestión de si era lícito hacer extractos de los voluminosos escritos de Krishnamurti, concentrarse solo en un tema y hacerlo, por más señas, en forma de citas. Se decía que indudablemente estos extractos disminuirían la integridad y seriedad de sus enseñanzas. Después de todo, durante su vida (1895-1986) Krishnamurti nunca había hablado por temas, concentrándose solo en uno, sino que más bien había entretejido muchos hilos de contemplación en un enorme tapiz. ¿Se debería extraer solo un hilo para observarlo y deberían ser citas, es decir, partículas del hilo?

Después de muchos años de inmersión en las enseñanzas de Krishnamurti, la importancia primordial de la meditación se hace cada vez más clara. Cualquiera que sea la cuestión en la que se indague, parece que el enfoque es con una mente libre de lo conocido, de las presuposiciones del pasado. Solo una mente así, decía Krishnamurti, una mente meditativa, puede indagar en cuestiones tales como el temor, el conflicto, la relación,

el amor, la muerte y, por supuesto, en la propia meditación.

Los textos en esta edición recientemente ampliada constan de material adicional recogido de charlas, escritos y notas de diario, algunos de los cuales no han sido publicados antes. En conjunto representan una expresión sorprendente del profundo significado que tenía la meditación en la vida de J. Krishnamurti.

Prefacio

CON el fin de rehuir sus conflictos, el hombre ha inventado muchas formas de meditación. Estas se han basado en el deseo, la voluntad y el ansia de triunfo e implican conflicto y una lucha por llegar. Este esfuerzo consciente y deliberado siempre se encuentra dentro de los límites de una mente condicionada y no hay libertad en ello. Todo esfuerzo por meditar es la negación de la meditación.

La meditación es el fin del pensamiento. Solo entonces existe una dimensión diferente que está más allá del tiempo.

J. KRISHNAMURTI
Marzo de 1979

MEDITACIONES

Una mente meditativa es silenciosa. Su silencio no lo puede concebir el pensamiento; no es el silencio de un atardecer sereno; es el que emerge cuando el pensamiento, con todas sus imágenes, palabras y percepciones, ha cesado por completo. Esta mente meditativa es la mente religiosa —religión que no es tocada por iglesias, templos o cánticos.

La mente religiosa es la explosión del amor. Este amor es el que desconoce toda separación. Para él, lo distante es cercanía. No es ni de uno ni de muchos, sino más bien ese estado amoroso en el que toda división cesa. Al igual que la belleza, rebasa la medida de las palabras. La mente meditativa solo actúa desde este silencio.

La meditación es una de las mayores artes de la vida, tal vez la más grande, y es del todo imposible aprenderla de nadie. Esa es su belleza. Carece de toda técnica y, por consiguiente, de toda autoridad. Cuando usted aprende sobre sí mismo, se observa, observa su forma de andar, cómo come, lo que dice, la murmuración, el odio, los celos, si se da cuenta de todo eso en usted y sin elección alguna, eso forma parte de la meditación.

De modo que la meditación puede tener lugar sentado en un autobús, caminando por los bosques llenos de luces y sombras, escuchando el canto de las aves o contemplando el rostro de su esposa o de su hijo.

Es curioso lo absolutamente importante que se vuelve la meditación; no tiene ni principio ni fin. Es como una gota de lluvia: en esa gota están contenidos todos los arroyos, los grandes ríos, los mares y las cataratas; esa gota alimenta la tierra y el hombre; sin ella, la tierra sería un desierto. Sin meditación el corazón se convierte en un desierto, en un yermo.

La meditación consiste en averiguar si el cerebro, con todas sus actividades y experiencias, puede estar absolutamente callado. No forzado, porque en el momento en que se fuerza hay dualidad. La entidad que dice: «Me gustaría tener experiencias maravillosas, por lo tanto debo obligar al cerebro a que se aquiete», no lo conseguirá nunca. Pero si empieza a observar, a escuchar, a indagar en todos los movimientos del pensamiento, en su condicionamiento, sus empeños, sus temores y placeres, si observa cómo funciona el cerebro, entonces verá que este se vuelve extraordinariamente sereno; esa quietud no es la quietud del sueño, sino que está sumamente activa y, por consiguiente, en silencio. Una gran dinamo que esté funcionando perfectamente apenas emite sonido; solo hay ruido cuando hay fricción.

SILENCIO y espacio van juntos. La inmensidad del silencio es la inmensidad de la mente en la que no existe un centro.

La meditación es tarea ardua. Requiere no conformismo, imitación u obediencia, sino la más elevada forma de disciplina, la que proviene del constante darse cuenta no solo de las cosas exteriores de su entorno, sino también de las interiores. De modo que la meditación no es una actividad de aislamiento, sino que es acción en la vida diaria, la cual requiere cooperación, sensibilidad e inteligencia. Sin sentar los cimientos de una vida recta, la meditación se convierte en una evasión y, por consiguiente, carece de todo valor. Una vida recta no consiste en adoptar la moralidad social, sino en liberarse de la envidia, la codicia y la búsqueda de poder, todas las cuales generan enemistad. El desprendimiento de estas cosas no procede de la actividad de la voluntad, sino del darse cuenta de ellas mediante el autoconocimiento. Sin conocer las actividades del ego, la meditación se convierte en una excitación sensual y, por lo tanto, de muy poco significado.

BUSCAR siempre experiencias más amplias, más profundas y trascendentales es una forma de escapar de la realidad objetiva de «lo que es», o sea, de nosotros mismos, de nuestra mente condicionada. Una mente que está despierta, que es inteligente y libre, ¿por qué habría de necesitar o tener experiencia alguna? La luz es luz; no reclama más luz.

LA meditación es una de las cosas más extraordinarias y, si no sabe lo que es, usted es como un ciego en un mundo de colores brillantes, de sombras y luz en movimiento. No es una cuestión intelectual, sino que cuando el corazón penetra en la mente, esta posee una cualidad muy distinta; entonces es realmente ilimitada no solo en su capacidad de pensar, de actuar eficazmente, sino también en el sentido de vivir en un vasto espacio en el que usted forma parte de todas las cosas.

La meditación es el movimiento del amor. No es el amor a uno o a muchos. Es como un agua que cualquiera puede beber de cualquier jarra, ya sea esta de oro o de barro; es inagotable. Y sucede algo peculiar, que ninguna droga o autohipnosis puede producir; es como si la mente se adentrara en sí misma, empezando por la superficie y penetrando cada vez más hondo, hasta que «profundidad» y «altura» pierden su sentido y toda forma de medición cesa. En este estado hay completa paz, no el contento que se ha producido a través de la gratificación, sino una paz que posee orden, belleza e intensidad. Todo ello puede ser destruido, como se puede destruir una flor, y, no obstante, a causa de su misma vulnerabilidad, es indestructible. Esta meditación no puede ser aprendida de otro. Usted debe empezar sin saber nada al respecto y avanzar de inocencia en inocencia.

El terreno en el que la mente meditativa puede empezar es el de la lucha, el dolor y la dicha pasajera de la vida diaria. Ahí debe comenzar y establecer orden y, a partir de ahí, moverse sin fin. Pero si lo único que le preocupa es producir orden, entonces ese mismo orden generará su propia limitación y la mente será su prisio-

nera. De alguna manera, en todo este movimiento usted debe comenzar por el otro extremo, por la otra orilla y no estar siempre preocupado con esta ribera o el modo de cruzar el río. Usted debe tirarse al agua sin saber nadar. Y la belleza de la meditación es que usted nunca sabe dónde se encuentra, adónde va o cuál es el fin.

La meditación no es algo diferente de la vida diaria; no se vaya a un rincón del cuarto a meditar durante diez minutos y luego, al salir de ahí, sea, real y metafóricamente, un carnicero.

Si usted decide ponerse a meditar, eso no será meditación. Si se propone ser bueno, la bondad no florecerá nunca. Si cultiva la humildad, esta desaparece. La meditación es la brisa que entra cuando usted deja la ventana abierta; pero si la mantiene abierta a propósito, si deliberadamente la invita a que venga, la brisa no se mostrará jamás.

La meditación no es un medio para un fin. Es tanto el fin como el medio.

¡QUÉ cosa tan extraordinaria es la meditación! De existir cualquier clase de compulsión, de esfuerzo para hacer que el pensamiento se ajuste o imite, entonces la meditación se convierte en una carga onerosa. El silencio que se desea deja de ser revelador. Si es la búsqueda de visiones y experiencias, entonces conduce a ilusiones y a la autohipnosis. Solo en el florecer del pensamiento y, por consiguiente, en su cese, tiene sentido la meditación. El pensamiento solo puede florecer en libertad, no en patrones cada vez más amplios de conocimiento. El conocimiento puede proporcionar nuevas experiencias cada vez más sensacionales, pero una mente que busque experiencias de cualquier clase es inmadura. La madurez es la liberación de toda experiencia; entonces ya no está bajo ninguna influencia de ser o de no ser.

La madurez en la meditación consiste en liberar la mente del conocimiento, pues el conocimiento controla y da forma a toda experiencia. Una mente que es una luz para sí misma no necesita experiencia alguna. La inmadurez es el anhelo de mayores y más amplias experiencias. La meditación es deambular por el mundo del conocimiento y ser libre del mismo para adentrarse en lo desconocido.

UNO tiene que averiguar por sí mismo, no por mediación de nadie. Hemos tenido la autoridad de instructores, salvadores y maestros. Si realmente quiere descubrir lo que es la meditación, usted tiene que arrumbar por completo toda autoridad.

La felicidad y el placer los puede usted comprar a cierto precio en cualquier mercado, pero no puede comprar la dicha, ya sea para sí mismo o para otro. La felicidad y el placer nos atan al tiempo. Solo en la libertad total existe la dicha. El placer, al igual que la felicidad, lo puede buscar y encontrar de muchas maneras, pero tal como vienen se van. La dicha, esa extraña sensación de gozo, no tiene motivo. Usted no puede buscarla de ningún modo. Una vez esté presente, y dependiendo de la calidad de su mente, permanecerá, intemporal, sin causa, algo que no se puede medir en términos de tiempo. La meditación no es la búsqueda de placer o de felicidad. Al contrario, la meditación es un estado mental en el que no existe concepto o fórmula, y en el que, por consiguiente, hay libertad total. Solo a una mente así se allega la dicha, sin buscarla ni invitarla. Una vez esté ahí, aunque usted pueda vivir en el mundo con todo su fragor, placer y brutalidad, estas cosas no afectarán a esa mente. Una vez está presente, el conflicto cesa. Pero el fin del conflicto no es necesariamente la libertad total. La meditación es el movimiento de la mente en esta libertad. En esta explosión de dicha los ojos se vuelven inocentes y entonces el amor es bendición.

No sé si ha notado alguna vez que cuando presta total atención hay completo silencio. Y en esa atención no hay frontera, no hay centro en el sentido del «yo» que se da cuenta o está atento. Esa atención, ese silencio, es un estado de meditación.

Casi nunca escuchamos el sonido del ladrido de un perro, el llanto de un niño o la risa de un hombre que pasa. Nos separamos de todas las cosas y luego las miramos y escuchamos desde ese aislamiento. Esta separación es lo que resulta tan destructivo, porque en ella se da toda clase de conflicto y confusión. Si escuchara el sonido de las campanas en completo silencio, usted viajaría subido en él o, mejor dicho, el sonido lo transportaría a través del valle y por encima de la colina. Su belleza se siente solo cuando usted y el sonido no están separados, cuando usted forma parte del sonido. La meditación es el fin de la separación, pero no mediante ninguna acción de la voluntad o del deseo.

La meditación no es algo aparte de la vida; es su esencia misma, la esencia del vivir cotidiano. Escuchar las campanas, oír la risa de un campesino que pasa caminando acompañado de su esposa, escuchar el sonido del timbre de la bicicleta de una niña pequeña que pasa: a la totalidad, y no a un mero fragmento de la vida, es a lo que la meditación se abre.

LA meditación es ver «lo que es» y trascenderlo.

La percepción sin la palabra, es decir, sin pensamiento, es uno de los fenómenos más extraños. Entonces la percepción, no solo con el cerebro sino con todos los sentidos, es mucho más aguda. Esa no es la percepción fragmentaria del intelecto ni un asunto de las emociones. Puede denominarse una percepción total y forma parte de la meditación. En meditación, percibir sin el perceptor es comulgar con la altura y la profundidad de lo inmenso. Esta percepción es totalmente distinta de ver un objeto sin observador, porque en la percepción de la meditación no hay objeto y, por consiguiente, no hay experiencia. La meditación puede tener lugar cuando los ojos están abiertos y uno está rodeado de toda clase de objetos, pero entonces estos objetos carecen de toda importancia. Uno los ve pero no existe un proceso de reconocimiento, lo que significa que no hay experiencia.

¿Qué sentido tiene semejante meditación? No tiene ningún sentido, ninguna utilidad. Pero en esa meditación existe un movimiento de gran éxtasis, el cual no debe confundirse con el placer. El éxtasis es lo que les da la cualidad de inocencia al ojo, al cerebro y al corazón. Sin verla como algo totalmente nuevo, la vida es una rutina, un aburrimiento y una actividad sin sentido. De modo que la meditación es de la mayor importancia: abre la puerta a lo incalculable, a lo que no tiene medida.

La meditación nunca tiene lugar en el tiempo; el tiempo no puede producir mutación. El tiempo puede producir cambio, el cual, como todas las reformas, luego necesita que lo cambien otra vez. La meditación que dimana del tiempo es siempre una atadura; no hay libertad en ella, y sin libertad siempre existen la elección y el conflicto.

TENEMOS que transformar la estructura de nuestra sociedad, su injusticia, su espantosa moralidad, las divisiones que ha creado entre los hombres, las guerras, la absoluta falta de afecto y amor que está destruyendo el mundo. Si su meditación es solo un asunto privado, algo que usted disfruta personalmente, entonces no es meditación. La meditación implica un cambio completo y radical de la mente y del corazón. Esto solo es posible cuando existe esta extraordinaria sensación de silencio interior, y solo eso da origen a la mente religiosa. Esa mente sabe lo que es sagrado.

ESTAMOS indagando juntos respecto a si usted y yo, en un instante, podemos cambiar completamente y penetrar en una dimensión totalmente distinta, lo cual implica meditación. La meditación es algo que requiere mucha inteligencia, sensibilidad y capacidad para el amor y la belleza, no el mero seguimiento de un sistema inventado por algún gurú.

MEDITAR es ser inocente del tiempo.

La meditación no es una evasión del mundo; no es una actividad aisladora, de ensimismamiento, sino más bien la comprensión del mundo y sus modalidades. El mundo tiene poco que ofrecer aparte de comida, ropa y cobijo, además de placer con sus grandes penas.

La meditación es deambular lejos de este mundo. Uno tiene que ser un total forastero; entonces el mundo tiene significado, y la belleza de los cielos y de la tierra es constante. Entonces el amor no es placer. Desde ahí, se inicia toda acción que no es el resultado de la tensión, la contradicción, la búsqueda de realización personal o del engreimiento del poder.

Si usted adopta deliberadamente una actitud, una postura, con el fin de meditar, entonces eso se convierte en un artilugio, en un juguete de la mente. Si decide desprenderse de la confusión y la desdicha de la vida, entonces eso se convierte en una experiencia de la imaginación, y esto no es meditación. La mente consciente o la inconsciente no deben intervenir para nada en ello; ni siquiera deben estar al tanto de la extensión y belleza de la meditación; si lo están, entonces tanto le valdría comprarse una novela romántica.

En la atención total de la meditación no hay conocimiento, reconocimiento o recuerdo de algo que ha sucedido. El tiempo y el pensamiento han cesado por completo, pues son el centro que limita su propia visión.

En el momento de luz, el pensamiento se desvanece y su recuerdo y el esfuerzo consciente por experimentar son la palabra de lo que ha sido. Y la palabra nunca es lo real. En ese instante, que no es del tiempo, lo último es lo inmediato, pero ese último no tiene símbolo, no es de nadie ni de dios alguno.

LA meditación es averiguar si existe un campo no contaminado por lo conocido.

La meditación es el florecer de la comprensión. La comprensión no se encuentra dentro de las fronteras del tiempo; el tiempo nunca aporta comprensión. La comprensión no es un procedimiento gradual que haya que ir acumulando poco a poco, con paciencia y cuidado.

La comprensión es ahora o nunca; es un destello destructivo, no un asunto inconsecuente; este aspecto demoledor es lo que uno teme y por eso lo evita, a propósito o sin querer. La comprensión puede alterar el curso de la vida, el modo de pensar y actuar de uno; puede ser agradable o no serlo, pero la comprensión es un peligro para toda relación. Sin comprensión, el sufrimiento continuará. El sufrimiento solo termina mediante al autoconocimiento, mediante el darse cuenta de cada pensamiento y sentimiento, de cada movimiento del consciente y de lo que está oculto. La meditación es la comprensión de la conciencia, de la oculta y de la manifiesta, y del movimiento que se encuentra más allá de todo pensamiento y emoción.

ERA una de esas mañanas encantadoras que nunca había existido antes. El sol estaba despuntando y lo viste por entre el eucalipto y el pino. Estaba sobre las aguas, dorado, bruñido... esa luz que solo existe entre las montañas y el mar. Era una mañana tan clara, sin viento, llena de esa extraña luz que uno no solo ve con los ojos sino con el corazón. Y cuando la ves, los cielos están muy cerca de la tierra y te encuentras perdido en la belleza.

¿Sabes? No deberías meditar nunca en público, con otro o en grupo; solo deberías meditar en soledad, en la quietud de la noche o temprano en la tranquilidad de la mañana. Cuando medites en soledad, esta debe ser soledad. Debes estar completamente solo, no siguiendo un sistema, un método, repitiendo palabras, persiguiendo o dándole forma a un pensamiento según tu deseo.

Esta soledad adviene cuando la mente está libre de pensamiento. Cuando hay influencias del deseo o de las cosas que la mente persigue, ya sea en el futuro o en el pasado, no hay soledad. Solo en la inmensidad del presente adviene este recogimiento interior. Y entonces, en el secreto sigilo en que toda comunicación ha cesado, en que no hay observador con sus ansiedades, con sus estúpidos apetitos y problemas, solo entonces, en esa soledad silente, la meditación se convierte en algo que no puede expresarse en palabras. Entonces la meditación es un movimiento eterno.

No sé si has meditado alguna vez, si alguna vez has estado solo, a solas, muy lejos de todo, de toda persona, de todo pensamiento y ocupación, si has estado alguna vez completamente solo, no aislado, no retraído en algún sueño o visión fantasiosos, sino muy lejos, de ma-

nera que en ti no haya nada reconocible, nada que toques con el pensamiento o el sentir, tan lejos que en esta soledad plena el silencio mismo se convierte en la única flor, en la única luz, en la cualidad intemporal que no es mensurable por el pensamiento. Solo en dicha meditación tiene su ser el amor. No te molestes en expresarlo; se expresará por sí mismo. No lo uses. No intentes ponerlo en acción; actuará, y cuando actúe, en esa acción no habrá remordimiento o contradicción, ninguna de las desdichas y tribulaciones del hombre.

Medita, pues, a solas. Piérdete. Y no trates de recordar donde has estado. Si intentas recordarlo, entonces será algo que está muerto. Y si te aferras a su recuerdo, entonces nunca volverás a estar solo. Medita, pues, en esa soledad infinita, en la belleza de ese amor, en esa inocencia, en lo nuevo. Entonces existe la dicha que es imperecedera.

El cielo está muy azul, del azul que aparece después de la lluvia, y estas lluvias han venido después de muchos meses de sequía. Después de la lluvia los cielos están lavados y limpios, las colinas se regocijan y la tierra está callada. Y en cada hoja brilla la luz del sol y sientes la tierra muy cercana. Medita, pues, en lo más secreto y recóndito de tu corazón y mente, donde nunca estuviste antes.

LA meditación no es un medio para un fin; no hay fin, no hay llegada; es un movimiento en el tiempo y fuera del tiempo. Todo sistema o método ata el pensamiento al tiempo, pero el darse cuenta sin elección de cada pensamiento y emoción, comprendiendo sus motivos, su mecanismo, dejando que florezcan, es el principio de la meditación. Cuando el pensamiento y la emoción florecen y mueren, la meditación es el movimiento más allá del tiempo. En este movimiento hay éxtasis; en el vacío total hay amor, y con el amor hay destrucción y creación.

La meditación es esa luz en la mente que alumbra el camino de la acción; y sin esa luz no hay amor.

La meditación nunca es oración. La plegaria, la súplica, nace de la autocompasión. Usted reza cuando se encuentra en dificultades, cuando hay sufrimiento; pero cuando hay felicidad, dicha, no hay súplica. Esta autocompasión, tan profundamente arraigada en el hombre, es la raíz de la separación. Lo que está separado, o cree estarlo, en su continuo intento de identificarse con algo que no esté separado, solo produce más división y dolor. Desde esta confusión uno clama al cielo o a su marido o a cierta deidad de la mente. Esta queja puede encontrar una respuesta, pero la respuesta es el eco de la lástima de uno mismo en su separación.

La repetición de palabras, de oraciones, es hipnótica, aislante y destructiva. El aislamiento del pensamiento está siempre dentro del campo de lo conocido, y lo conocido es lo que responde a la oración.

La meditación dista mucho de esto. El pensamiento no puede entrar en este campo; no hay separación y, por consiguiente, tampoco identidad. La meditación está al descubierto; el secretismo no tiene cabida en su seno. Todo está claro y a la vista; entonces existe la belleza del amor.

ESTA mañana la cualidad de la meditación era la nada, el vacío total de tiempo y de espacio. Este es un hecho y no una idea o la paradoja de especulaciones contrarias. Uno descubre este extraño vacío cuando se extingue la raíz de todos los problemas. Esta raíz es el pensamiento, el pensamiento que divide y retiene. En la meditación la mente realmente se vacía del pasado, aunque pueda emplearlo como pensamiento. Esto sucede a lo largo del día y por la noche el sueño es el vacío del ayer y, por consiguiente, la mente entra en contacto con lo intemporal.

La meditación no es el mero control del cuerpo y del pensamiento, ni tampoco es un sistema de inhalación y exhalación. El cuerpo debe estar quieto, sano y sin tensión. La sensibilidad del sentir debe ser agudizada y sostenida, y deben cesar todo el parloteo, las perturbaciones y tanteos de la mente. No es con el organismo por donde uno debe empezar, sino que más bien es la mente, con sus opiniones, prejuicios e interés propio, a la que hay que atender. Cuando la mente sea sana, vital y vigorosa, entonces el sentir se intensificará y será sumamente sensible. Entonces el cuerpo, con su propia inteligencia natural, que no ha sido deteriorada por el hábito y el gusto, funcionará como debe.

De modo que uno tiene que empezar con la mente y no con el cuerpo, con la mente que es pensamiento y con las múltiples expresiones del pensamiento. La mera concentración vuelve al pensamiento estrecho, limitado y quebradizo, pero la concentración se produce como algo natural cuando hay un darse cuenta de los movimientos característicos del pensamiento. Este darse cuenta no proviene del pensador que elige y descarta, que se aferra y rechaza. Este darse cuenta es sin elección y es tanto de lo externo como de lo interno; es un flujo mutuo entre los dos, de forma que la división entre lo externo y lo interno se termina.

El pensamiento destruye el sentir, el sentir que es amor. El pensamiento solo puede ofrecer placer, y en la búsqueda de placer el amor es descartado. El placer de comer, de beber, tiene su continuidad en el pensamiento, y limitarse a controlar o suprimir este placer, que ha sido producido por el pensamiento, no tiene sentido; eso solo crea diversas formas de conflicto y compulsión.

El pensamiento, que es materia, no puede buscar lo que está más allá del tiempo, porque el pensamiento es memoria y la experiencia contenida en esa memoria está tan muerta como la hoja del último otoño.

En el acto de darse cuenta de todo esto surge la atención, la cual no es el producto de la inatención. La inatención es lo que ha dictado los hábitos placenteros del cuerpo y diluido la intensidad del sentir. La inatención no puede ser convertida en atención. El darse cuenta de la inatención es atención.

Ver todo este complejo proceso es meditación; solo de ella emerge el orden en esta confusión. Este orden es tan absoluto como el orden de las matemáticas, y a partir de ahí hay acción, el hacer inmediato. El orden no es composición, diseño y proporción; estos vienen mucho más tarde. El orden surge de una mente que no está atestada de las cosas del pensamiento. Cuando el pensamiento está en silencio, hay vacío, el cual es orden.

ERA realmente un río maravilloso, ancho, hondo, con tantísimas ciudades en sus orillas, tan descuidadamente libre y, no obstante, que no se entregaba nunca al abandono. Toda la vida estaba allí sobre sus márgenes, campos verdes, bosques, casas solitarias, la muerte, el amor y la destrucción; había puentes largos y anchos, gráciles y bastante frecuentados, tendidos sobre su corriente. Otros arroyos y ríos se le unían pero ella[1] era la madre de todos los ríos, de los pequeños y de los grandes. Ella estaba siempre llena, purificándose continuamente, y era una bendición contemplarla al atardecer, con el color acentuándose en las nubes y en las aguas doradas. Pero el pequeño goteo tan lejano, entre aquellas rocas gigantescas, las cuales parecían estar tan concentradas en producirlo, era el principio de la vida, y su término estaba más allá de sus orillas y de los mares.

La meditación era como aquel río, solo que no tenía ni principio ni fin; comenzó y su final era su principio. No había causa y su movimiento era su renovación. Era siempre nueva, nunca acumulaba para hacerse vieja; nunca se ensuciaba porque no tenía raíces en el tiempo. Es bueno meditar sin forzarlo, sin hacer ningún esfuerzo, empezando con un goteo y yendo más allá del tiempo y del espacio, donde no pueden entrar el pensamiento y la emoción, donde no hay experiencia.

---

[1] Este párrafo se refiere al Ganges, el cual para los hindúes no solo es un río sagrado sino que es la Madre Ganges, de ahí el uso del pronombre femenino. El texto lo describe a su paso por Benarés, lejos de su nacimiento en la cordillera del Himalaya.

La meditación es la liberación total de la energía.

En el ámbito creado por el pensamiento no hay amor. Este espacio separa a un hombre de otro, y en él se encuentran todo el devenir, la batalla de la vida, la agonía y el temor. La meditación es el cese de este espacio, el cese del «yo». Entonces la relación posee un significado muy diferente, porque en ese espacio que no está creado por el pensamiento, el otro no existe, porque tú no existes.

La meditación, entonces, no es la búsqueda de cierta visión, por mucho que la santifique la tradición. Más bien es el espacio interminable en el que el pensamiento no puede entrar. Para nosotros, el pequeño espacio creado por el pensamiento en torno a sí mismo, que es el «yo», es sumamente importante, porque esto es todo lo que la mente conoce, la cual se identifica con todo lo que está dentro de ese espacio. Y en ese ámbito nace el temor de no ser. Pero en meditación, cuando esto se comprende, la mente puede entrar en una dimensión del espacio en la que la acción es inacción.

No sabemos lo que es el amor, porque en el espacio que el pensamiento genera a su alrededor, que es el «yo», el amor es el conflicto entre el «yo» y el «no-yo». Este conflicto, esta tortura, no es amor.

El pensamiento es la negación misma del amor y no puede entrar en ese espacio en el que el «yo» no existe. En ese espacio se halla la bendición que el hombre busca y no puede encontrar. La busca dentro de las fronteras del pensamiento, y el pensamiento destruye el éxtasis de esa bendición.

La creencia es del todo innecesaria, como lo son los ideales. Ambos disipan la energía que se necesita para seguir el despliegue del hecho, de «lo que es». Las creencias, al igual que los ideales, son evasiones del hecho, y en la evasión no hay fin para el sufrimiento. El fin del sufrimiento es la comprensión del hecho de instante en instante. No hay sistema o método que proporcione comprensión sino únicamente un darse cuenta del hecho sin elección. La meditación según un sistema es una forma de evitar el hecho de lo que uno es; es mucho más importante comprenderse, comprender el cambio constante de los hechos en uno mismo, que meditar con el fin de encontrar a Dios, tener visiones, arrobos y otras formas de entretenimiento.

La meditación a aquella hora era libertad; era como entrar en un mundo desconocido de belleza y quietud; era un mundo sin imagen, símbolo o palabra, sin oleadas de recuerdo. El amor era la muerte de cada minuto y cada muerte era la renovación del amor. No era apego, no tenía raíces; florecía sin causa y era una llama que consumía los lindes, las vallas cuidadosamente levantadas de la conciencia. Era la belleza más allá del pensamiento y del sentimiento; no era una composición sobre lienzo, en palabras o mármol. La meditación era dicha y con ella vino una bendición.

EL florecer del amor es meditación.

En la meditación uno tiene que averiguar si existe un cese del conocimiento y, por consiguiente, una liberación de lo conocido.

HABÍA llovido torrencialmente durante la noche y el día y, descendiendo por los barrancos, el turbio arroyo se vertía en el mar, volviéndolo de color chocolate. Mientras caminabas por la playa, las olas eran enormes y rompían con una curvatura y fuerza magníficas. Caminabas a contraviento, y de repente, sentiste que no había nada entre el cielo y tú, y esta apertura era la gloria. Sentirse tan completamente abierto, vulnerable a las colinas, al mar, al hombre, es la esencia misma de la meditación.

No tener ninguna resistencia, carecer interiormente de toda barrera contra cualquier cosa, ser real y completamente libre de todos los afanes, compulsiones y demandas menores, con sus pequeños conflictos e hipocresías, es caminar por la vida con los brazos abiertos. Y allí, esa tarde, caminando sobre aquella arena húmeda, rodeado de gaviotas, tuviste la extraordinaria sensación de la libertad sin límites y de la gran belleza del amor que no está ni dentro ni fuera de ti, sino en todas partes.

No nos damos cuenta de lo importante que es liberarse de los importunos placeres y de sus penas, de manera que la mente permanezca sola. Solo la mente que está completamente sola está abierta. Sentiste todo esto repentinamente, como un gran vendaval que soplara sobre la tierra y a través de ti. Allí estabas, despojado de todo, vacío, y, por consiguiente, absolutamente abierto. La belleza de aquello no estaba en la palabra o en el sentimiento, sino que parecía estar en todas partes: a tu alrededor, dentro de ti, sobre las aguas y en las colinas. Esto es meditación.

La meditación no es concentración, la cual es exclusión, ruptura, resistencia y, en consecuencia, conflicto. Una mente meditativa puede concentrarse, lo que entonces no es una exclusión o resistencia, pero una mente concentrada no puede meditar.

En la comprensión de la meditación hay amor, y el amor no es el producto de sistemas, de hábitos, del seguimiento de un método. El amor no puede ser cultivado por el pensamiento. Tal vez pueda surgir cuando haya silencio total, un silencio en el que el meditador esté del todo ausente; y la mente solo puede estar en silencio cuando comprende su propia dinámica de pensamiento y emoción. Para comprender este movimiento del pensar y del sentir, no puede haber condena alguna en la observación del mismo. Observar de esta manera es una disciplina, y esa clase de disciplina es fluida, libre, no la disciplina del conformismo.

AQUELLA mañana el mar era como un lago o un río enorme, sin el menor oleaje y tan calmo que podías ver los reflejos de las estrellas a aquella hora tan temprana de la mañana. Todavía no había despuntado el alba y por eso las estrellas, el reflejo del acantilado y las luces distantes del pueblo estaban allí sobre el agua. Y a medida que el sol se fue elevando sobre el horizonte en un cielo despejado, trazó un sendero dorado y era extraordinario ver aquella luz de California inundando la tierra y cada hoja y brizna de hierba.

Mientras observabas, una gran quietud penetró en ti. El cerebro mismo se quedó muy callado, sin reacción, sin movimiento alguno, y era extraño sentir esa inmensa quietud. *Sentir* no es la palabra; la cualidad de ese silencio, de esa quietud, no es sentida por el cerebro; está más allá del cerebro. El cerebro puede concebir, formular o realizar un plan de futuro, pero esa quietud se encuentra fuera de su alcance, más allá de toda imaginación, de todo deseo. Tú estás tan quieto que tu cuerpo se vuelve enteramente parte de la tierra, parte de todo lo que está en quietud.

Y cuando la leve brisa descendió de las colinas agitando las hojas, esta quietud, esta extraordinaria cualidad de silencio, no se vio alterada. La casa estaba situada entre las colinas y el océano, con vistas al mar. Y mientras mirabas el mar, tan sumamente calmado, realmente te convertiste en parte de todo. Tú eras todas las cosas. Eras la luz y la belleza del amor. Nuevamente, decir «tú formabas parte de todo» también es erróneo; la palabra *tú* no es la adecuada porque en realidad no estabas allí. Tú no existías. Solo había aquella quietud, la belleza, la extraordinaria sensación de amor.

Las palabras *tú* y *yo* separan. En este extraño silencio y quietud, esa división no existe. Y conforme mirabas por la ventana, el espacio y el tiempo parecían haber llegado a su fin, y el espacio que divide carecía de toda realidad. Aquella hoja, aquel eucalipto y el agua refulgente y azul no eran distintos de ti.

La meditación es realmente muy simple. Nosotros la complicamos. Tejemos una red de ideas en torno a ella, de lo que es y lo que no es. Pero no es ninguna de estas cosas. Porque es tan sumamente simple, nos elude, porque nuestras mentes son tan complicadas, están basadas en el tiempo y desgastadas por él. Y esta mente dicta la actividad del corazón y entonces empiezan las dificultades. Pero la meditación emerge de manera natural, con extraordinaria facilidad, cuando caminas sobre la arena, miras por la ventana o ves esas maravillosas colinas quemadas por el sol del último verano. ¿Por qué somos seres humanos tan atormentados, con lágrimas en los ojos y risa falsa en los labios? Si pudieras caminar solo entre aquellas colinas, en los bosques o a lo largo de los largos, blancos y descoloridos arenales, en esa soledad sabrías lo que es meditación.

El éxtasis de la soledad adviene cuando no te asusta estar solo, no pertenecer más al mundo o no estar apegado a nada. Entonces, como el amanecer de esta mañana, llega silenciosamente y traza un sendero dorado en la mismísima quietud, la cual era en el principio, es ahora y ahí estará siempre.

LA meditación es un movimiento de lo desconocido en lo desconocido. Ahí solo el movimiento, no usted, existe. Usted es demasiado pequeño o demasiado grande para este movimiento. No tiene nada detrás ni delante de él. Es esa energía que el pensamiento-materia no puede tocar. El pensamiento es perversión, porque es el producto del ayer; está atrapado en el ansioso afán de los siglos y, por consiguiente, está confuso, falto de claridad. Haga lo que haga, lo conocido no puede dar alcance a lo desconocido. La meditación es morir para lo conocido.

La meditación de una mente que está absolutamente silenciosa es la bendición que el hombre está siempre buscando. En ese silencio existen todas las cualidades del silencio.

UNA vez has sentado los cimientos de la virtud, que es orden en la relación, emerge esta cualidad de amor y muerte que es la totalidad de la vida; entonces la mente se vuelve sumamente callada, naturalmente silenciosa, no silenciada mediante la represión, la disciplina y el control, y ese silencio es inmensamente rico.

Más allá de eso, ninguna palabra o descripción sirve de nada. Entonces la mente no indaga en lo absoluto porque no tiene necesidad de hacerlo, porque en ese silencio se encuentra lo que es. Y todo esto es la bendición de la meditación.

DESPUÉS de las lluvias las colinas se veían esplendorosas. Todavía estaban pardas del sol del verano y pronto brotaría todo el verdor. Había llovido intensamente y la belleza de aquellas colinas era indescriptible. El cielo aun estaba nublado y en el aire se respiraba el olor a zumaque, salvia y eucalipto. Era espléndido estar entre aquellas colinas, y una extraña quietud te poseyó. A diferencia del mar, que yacía a mucha distancia por debajo de ti, aquellas colinas estaban completamente inmóviles. Mientras observabas y mirabas a tu alrededor, lo habías dejado todo allá abajo en aquella casita: tu ropa, tus pensamientos y las peculiaridades de la vida. Aquí viajabas muy ligero, sin pensamiento alguno, sin ninguna carga, y con un sentimiento de completo vacío y belleza. Los pequeños arbustos verdes pronto serían aún más verdes, y dentro de unas cuantas semanas tendrían un olor más intenso. Se oía el reclamo de las codornices y unas cuantas pasaron volando. Sin saberlo, la mente se encontraba en un estado de meditación en el que florecía el amor. Después de todo, solo en el terreno de la meditación puede brotar esta flor. Era realmente maravilloso y, extrañamente, te acompañó durante toda la noche, y cuando despertaste, mucho antes de que saliera el sol, todavía estaba en tu corazón con su increíble gozo, sin que mediara motivo alguno. Allí estaba, sin causa, y era sumamente embriagador. Allí estaría a lo largo del día sin que en ningún momento le pidieras o lo invitaras a que se quedara contigo.

ALLÍ, en la veranda perfumada, cuando todavía distaba mucho de despuntar el alba y los árboles estaban en silencio, lo que es esencia es belleza. Pero esta esencia no puede experimentarse; la experimentación debe cesar, porque la experiencia solo refuerza lo conocido. Lo conocido nunca es la esencia. La meditación no es nunca la ampliación de la experiencia; no solo es el fin de la experiencia, la cual es la respuesta al reto, grande o pequeño, sino la apertura de la puerta a la esencia, la apertura de la puerta de una caldera cuyo fuego destruye por completo sin dejar cenizas; no hay residuos. Nosotros somos los residuos, los conformistas de muchos miles de ayeres, una serie continua de infinitos recuerdos, de elección y desesperación. El gran «Yo» y el pequeño «yo» son el patrón de la existencia, y la existencia es pensamiento y el pensamiento es existencia, con su sufrimiento interminable. En la llama de la meditación el pensamiento termina y, junto con él, el sentimiento, pues ninguno de ellos es amor. Sin amor no hay esencia; sin él solo hay cenizas, en las que se basa nuestra existencia. El amor proviene del vacío.

LA meditación es la acción del silencio.

La meditación no tiene principio ni fin; en ella no hay logro ni fracaso, no hay acumulación ni renuncia; es un movimiento sin finalidad y, por consiguiente, más allá y por encima del tiempo y del espacio. Su experimentación es su negación, porque el experimentador está atado a tiempo y espacio, al recuerdo y al reconocimiento. Los cimientos de la verdadera meditación es ese darse cuenta pasivo que es el desprendimiento total de toda autoridad y ambición, de la envidia y del temor. La meditación no tiene sentido, no tiene significado alguno sin esta libertad, sin autoconocimiento; mientras haya elección no hay autoconocimiento. La elección implica conflicto, el cual impide la comprensión de «lo que es». Perderse en cierta fantasía, en ciertas creencias románticas, no es meditación; el cerebro debe despojarse de todo mito, ilusión y seguridad y encarar la realidad de su falsedad. No hay distracción; todo está dentro del movimiento de la meditación. La flor es la forma, el aroma, el color y la belleza que es su totalidad. Hágala literal o verbalmente pedazos y entonces no hay flor, solo un recuerdo de lo que fue, lo cual nunca es la flor. La meditación es la totalidad de la flor en su belleza, viviendo y marchitándose.

LA meditación es estar libre del pensamiento y un movimiento en el éxtasis de la verdad.

ESTABA todo muy tranquilo a aquella hora temprana de la mañana y ni un pájaro ni una hoja se movían. La meditación, que comenzó a profundidades ignotas y siguió con creciente amplitud e intensidad, escopleó el cerebro hasta reducirlo al silencio total, removiendo los pensamientos profundos, arrancando de raíz el sentimiento, vaciando el cerebro de lo conocido y de su sombra. Fue una operación y no había operador o cirujano; estaba teniendo lugar, como cuando un cirujano opera un cáncer, extirpando todo tejido contaminado, no fuera a ser que la contaminación se extendiera de nuevo. Por el reloj, esta meditación continuó durante hora y media. Y era meditación sin el meditador. El meditador interfiere con sus estupideces y vanidades, ambiciones y codicia. El meditador es pensamiento que se ha criado en estos conflictos y agravios, y en la meditación el pensamiento debe cesar por completo. Estos son los cimientos de la meditación.

MEDITAR es trascender el tiempo. El tiempo es la distancia que cubre el pensamiento en la consecución de sus metas. El desplazamiento siempre sigue el viejo sendero recubierto de un nuevo pavimento, con nuevas vistas, pero siempre el mismo camino que no conduce a ninguna parte, excepto al dolor y al sufrimiento.

La verdad deja de ser una abstracción solo cuando la mente trasciende el tiempo. Entonces la dicha no es una idea derivada del placer sino una realidad no verbal.

El vaciado del tiempo de la mente es el silencio de la verdad, y verlo es hacerlo; de manera que no hay división entre el ver y el hacer. En el intervalo entre ver y hacer brotan el conflicto, la confusión y la desdicha. Lo que no tiene tiempo es lo sempiterno.

EL amanecer tardaba en llegar; las estrellas todavía relucían y los árboles aún estaban retraídos; no piaba ningún pájaro, ni siquiera los pequeños búhos que habían ululado toda la noche de árbol en árbol. Todo estaba extrañamente silencioso excepto por el rugido del mar. Se respiraba aquel olor a muchas flores, a hojas pudriéndose y tierra húmeda; muy quieto estaba el aire y el olor se respiraba en todas partes. La tierra aguardaba la aurora y el día venidero; había expectación, paciencia y una extraña quietud. La meditación prosiguió con aquella quietud, y aquella quietud era amor; no era el amor de algo o de alguien, de la imagen y el símbolo, de la palabra y las representaciones. Era sencillamente amor, sin sentimiento, sin emoción. Era algo completo en sí mismo, desnudo, intenso, sin raíz ni dirección. El sonido de aquel pájaro lejano era ese amor; era la dirección y la distancia; allí estaba sin tiempo ni palabra. No era una emoción que se desvanece y es cruel; el símbolo y la palabra pueden ser sustituidos pero no así la cosa. En su desnudez era totalmente vulnerable y, por consiguiente, indestructible. Tenía la fortaleza inaccesible de aquella otredad, de lo incognoscible, que venía por entre los árboles y de más allá del mar. La meditación era el sonido de aquel pájaro piando desde el vacío y el rugido del mar que tronaba contra la playa. El amor solo puede existir en el vacío total. Allá a lo lejos, sobre el horizonte, despuntaba gris el alba y los oscuros árboles eran aun más oscuros e intensos. En la meditación no existe la repetición, la continuación de un hábito; hay un morir de todo lo conocido y el florecer de lo desconocido. Las estrellas se habían desvanecido y las nubes se despertaron con la llegada del sol.

La meditación es un estado de la mente que lo contempla todo con total atención, íntegramente, no solo algunas de sus partes.

La meditación es destrucción de la seguridad, y hay una gran belleza en la meditación, no la belleza de las cosas que han sido hechas por el hombre o por la naturaleza, sino la belleza del silencio. Este silencio es el vacío en el cual y desde el cual fluyen y se originan todas las cosas. Es incognoscible; el intelecto y el sentimiento no pueden abrirse camino hasta él; no hay vía que a él conduzca, y el método para alcanzarlo es la invención de un cerebro codicioso. Todos los medios y recursos del yo calculador deben ser destruidos por completo; debe terminar todo avance y retroceso en la senda del tiempo, sin lugar al mañana. La meditación es destrucción; es un peligro para aquellos que desean llevar una vida superficial o una vida de cuento y fantasía.

La muerte que produce la meditación es la inmortalidad de lo nuevo.

Si lo descubre, esto es lo más maravilloso. Puedo examinarlo, pero la descripción no es lo descrito. A usted le corresponde aprender todo esto observándose a sí mismo; ningún libro o maestro le puede enseñar al respecto. No dependa de nadie, no se integre en organizaciones espirituales; uno tiene que aprender todo esto por sí mismo. Y ahí la mente descubrirá cosas increíbles. Pero para ello no debe haber fragmentación alguna y, por consiguiente, una inmensa estabilidad, agilidad y movilidad. Para una mente de estas características no existe el tiempo y, por lo tanto, vivir tiene un sentido muy diferente.

CUALQUIER autoridad en materia de meditación es la negación de la misma. Todos los conocimientos, los conceptos y los ejemplos no tienen cabida en la meditación. La completa eliminación del meditador, del experimentador, del pensador, es la esencia misma de la meditación. Esta libertad es el acto diario de meditación. El observador es el pasado, su fundamento es el tiempo; sus pensamientos, imágenes y sombras son ataduras temporales. El conocimiento es tiempo, y liberarse de lo conocido es el florecer de la meditación. Seguir el ejemplo y la palabra de otro es desterrar la verdad.

Solo en el espejo de la relación se ve el rostro de «lo que es». El que ve es lo visto. Sin el orden que depara la virtud, la meditación y las infinitas afirmaciones de otros no tienen ningún sentido; son totalmente irrelevantes. La verdad no tiene tradición, no puede ser transferida.

No conviertas la meditación en un asunto complicado; es realmente muy simple y, por serlo, es muy sutil. Su sutileza se le escapará a la mente si esta la aborda con toda clase de ideas románticas y fantasiosas. La meditación es, en realidad, una penetración en lo desconocido y, por lo tanto, lo conocido, el recuerdo, la experiencia y el conocimiento que ha adquirido durante el día o durante mil días, deben terminar. Porque solo una mente libre puede penetrar en el corazón mismo de lo inconmensurable. Así que la meditación es tanto esa penetración como el fin del ayer.

La dificultad surge cuando preguntamos cómo ponerle fin al ayer. No hay realmente un «cómo». El «cómo» implica un método, un sistema, y este mismo método o sistema es el que ha condicionado la mente. Ve simplemente la verdad de esto. La libertad es necesaria, no «cómo» ser libre. El «cómo ser libre» solo te esclaviza.

Si no conoce el significado y la belleza de la meditación, usted no sabe nada de la vida. Puede que tenga el último modelo de auto, que pueda viajar libremente por todo el mundo, pero si no sabe lo que es la verdadera belleza, la libertad y la dicha de la meditación, usted se está perdiendo gran parte de la vida. El propósito no es que usted diga: «Debo aprender a meditar». Esto es algo que sucede de forma natural. Una mente que está indagando debe inevitablemente llegar a esto; una mente que está despierta, que observa «lo que es» en su propio seno, es una mente que se comprende y se conoce a sí misma.

USTED puede sentarse en la postura correcta, con la espalda recta, respirando debidamente, hacer ejercicios de respiración y todo eso durante los próximos diez mil años, y distará mucho de percibir lo que es la verdad porque no se ha comprendido en absoluto a sí mismo, su forma de pensar, su modo de vivir. Usted no le ha puesto fin a su sufrimiento y quiere encontrar la iluminación. Puede hacer toda clase de contorsiones con su cuerpo y esto parece fascinar a las personas, porque sienten que les va a proporcionar algún poder, algún prestigio. Ahora bien, todos estos poderes son como velas al sol; son como la luz de una vela cuando brilla diáfano el sol.

PARA comprender lo que es la meditación, uno debe sentar los cimientos de la recta conducta. Sin esa base, la meditación es en realidad una forma de autohipnosis; si no se está libre de la ira, de los celos, la envidia, la avaricia, la codicia, el odio, la competición, el deseo de éxito, de todas las formas morales y respetables de lo que se considera recto, si no se sientan los cimientos adecuados, si no se lleva una vida diaria efectivamente libre de la distorsión del miedo, la ansiedad y la codicia personales, la meditación tiene muy poco sentido.

La meditación implica la capacidad mental de prestar atención de manera total y, por lo tanto, una mente capaz de estar completamente quieta. La mente está siempre parloteando, charlando, ya sea consigo misma, en su interior, o con alguien; está siempre en movimiento. ¿Cómo puede percibir algo una mente que está siempre parloteando? Solo una mente que está completamente atenta posee la energía total para observar, porque para observar se necesita una energía enorme. Los monjes y otros religiosos dicen que no se puede desperdiciar energía; por lo tanto, nada de sexo si aspira a la santidad. Y cuando usted se vuelve célibe y hace voto de castidad, hay un pandemónium en su interior porque está negando todo el sistema biológico y hay desgaste de energía. Usted está batallando continuamente. O se va al otro extremo y se lo permite todo, lo cual es otra forma de desperdiciar energía. Mientras que la forma suprema de sumar toda la energía es que usted esté atento. Eso significa intensidad, pasión, y usted no puede ser apasionado si desperdicia energía. Sin ningún esfuerzo, la mente puede aquietarse por completo y, por consiguiente, llenarse de energía sin ninguna distorsión.

La meditación es algo maravilloso si conoce el significado de una mente que está «en meditación», no de «cómo meditar». Veremos lo que la meditación no es, y luego sabremos lo que es la meditación. Mediante la negación usted descubre lo positivo, pero si persigue lo positivo, eso lo conduce a un callejón sin salida. Decimos que la meditación no es la práctica de ningún sistema. Eso lo pueden hacer las máquinas. De modo que los sistemas no pueden revelar la belleza, la profundidad y lo maravilloso de esa cosa llamada meditación.

La meditación no es la repetición de palabras, la experimentación de una visión o el cultivo del silencio. Las cuentas del rosario y las palabras sí acallan la mente parlanchina, pero esa es una forma de autohipnosis. Daría lo mismo si se tomara una píldora.

La meditación no consiste en arroparse en un patrón de pensamiento, en el encantamiento del placer. La meditación no tiene principio y, por consiguiente, no tiene fin.

Si usted dice: «Hoy empezaré a controlar mis pensamientos, a sentarme en silencio en la postura de meditación, a respirar acompasadamente», entonces está atrapado en las trampas con las que uno se engaña a sí mismo. La meditación no es cuestión de ser absorbido por cierta idea o imagen grandiosa; eso solo lo aquieta a uno de momento, igual que un niño absorto en un juguete está momentáneamente tranquilo y, tan pronto como el juguete deja de interesarle, se reanudan la inquietud y las travesuras. La meditación no es la búsqueda de un sendero invisible que conduce a cierta dicha imaginaria. La mente meditativa está viendo, observando, escuchando sin una palabra, sin comentario, sin opinión, atenta a la dinámica de la vida en todas sus relaciones a lo largo del día. Y durante la noche, cuando el organismo está descansando, la mente meditativa no sueña porque ha estado despierta todo el día. Solo los indolentes tienen sueños, solo los medio dormidos necesitan la insinuación de sus propios estados. Pero cuando la mente observa y escucha el movimiento de la vida, el externo y el interno, a esa mente le llega un silencio que no es producto del pensamiento.

No es un silencio que el observador pueda experimentar. Si lo experimenta y lo reconoce, ya no es silen-

cio. El silencio de la mente meditativa no se encuentra dentro de los lindes del reconocimiento, porque este silencio no tiene fronteras. Solo hay silencio, en el cual el espacio de la división cesa.

Si medito y continúo con lo que ya he aprendido, con lo que ya sé, entonces estoy viviendo en el pasado, dentro del campo de mi condicionamiento. En eso no hay libertad. Puedo decorar la prisión en la que vivo, puedo hacer toda clase de cosas en esa prisión, pero todavía existe una limitación, una barrera. De modo que la mente tiene que averiguar si las células cerebrales, que se han desarrollado durante milenios, pueden estar totalmente silenciosas y responder a una dimensión desconocida para ellas. Lo cual significa: ¿puede la mente estar completamente inmóvil?

PARTE de la meditación es eliminar por completo todo conflicto interno y, por consiguiente, externo.

La meditación implica una mente tan asombrosamente clara que toda forma de autoengaño se extingue. Uno puede engañarse infinitamente; y, por lo general, la llamada meditación es una forma de autohipnosis, de tener visiones según el propio condicionamiento. Es así de simple: si usted es cristiano. verá a Cristo; si es hindú, verá a Krishna, o a cualquier otro de sus innumerables dioses. Pero la meditación no es ninguna de estas cosas. Es la inmovilidad absoluta de la mente, la quietud absoluta del cerebro.

Los cimientos de la meditación tienen que asentarse en la vida diaria, en la forma de comportarse, en lo que se piensa. Uno no puede ser violento y meditar; eso no tiene sentido. Si, psicológicamente, existe cualquier clase de temor, entonces obviamente la meditación es una evasión. Para la quietud y completo silencio de la mente se requiere una disciplina extraordinaria; no la disciplina de la represión, del conformismo o el acatamiento de cierta autoridad, sino esa disciplina o aprendizaje que tiene lugar a lo largo del día referente a todo movimiento del pensamiento. La mente entonces posee una cualidad religiosa de unidad. A partir de ahí puede darse la acción que no es contradictoria.

La parte curiosa de la meditación es que un suceso no se convierte en una experiencia. Ahí está, como una estrella nueva en el firmamento, sin que la memoria la asimile y la retenga, sin el procedimiento habitual de reconocimiento y respuesta en términos de agrado y desagrado. Nuestra búsqueda siempre se orienta al exterior; la mente que busca la experiencia que sea es extravertida. El viaje interior no es en absoluto una búsqueda; es percibir. La respuesta es siempre repetitiva, porque siempre procede del mismo depósito de memoria.

Lo importante no es controlar el pensamiento, sino comprenderlo, comprender su origen, su principio, el cual está en usted. O sea, el cerebro almacena recuerdos. Esto lo puede observar usted mismo, no tiene que leer libros sobre el tema. Si no hubiera almacenado recuerdos, no podría pensar en absoluto. Esa memoria es el resultado de la experiencia, del conocimiento, ya sea suyo o de la comunidad, de la familia, de la raza y demás. El pensamiento emerge de ese almacén de memoria. De manera que el pensamiento siempre es viejo, nunca es libre; no existe la libertad de pensamiento ni nada parecido. El pensamiento como tal nunca puede ser libre; puede hablar de libertad, pero en sí es el resultado de recuerdos, experiencias y conocimiento pasados; por lo tanto es viejo. No obstante, uno debe poseer esta acumulación de conocimiento, o de otro modo no podría funcionar, no podría hablarle a otra persona, no podría volver a casa, etc. El conocimiento es esencial...

Si la meditación es la continuación del conocimiento, de todo lo que el hombre ha acumulado, entonces no hay libertad. Solo hay libertad cuando se comprende la función del conocimiento y, por consiguiente, hay un desprendimiento de lo conocido.

La meditación es el vaciado de la conciencia de su contenido, de lo conocido, del «yo».

En la meditación uno debe sentar los cimientos del orden, que es rectitud; no la respetabilidad o moralidad social, que no es en absoluto moral, sino el orden que procede de la comprensión del desorden, lo cual es algo muy distinto. Mientras haya conflicto interno y externo, debe haber desorden.

HAY varias escuelas en la India y en el Lejano Oriente, en las que enseñan métodos de meditación. Es realmente de lo más deplorable. Eso significa entrenar la mente de forma mecánica, por lo que deja de ser libre y no comprende el problema.

De modo que cuando empleamos la palabra «meditación» no nos referimos a algo que se practica. No tenemos método. La meditación significa ser consciente: darse cuenta de lo que se está haciendo, lo que se está pensando, lo que se siente; darse cuenta sin elección, observar, aprender. La meditación es darse cuenta del condicionamiento propio, de cómo uno está condicionado por la sociedad en la que vive y ha crecido, por la propaganda religiosa, darse cuenta sin elección, sin distorsión, sin desear que fuese diferente. De este darse cuenta surge la atención, la capacidad de estar completamente atento. Entonces hay libertad para ver las cosas tal como realmente son, sin distorsión. La mente se vuelve clara, sensible, libre de confusión. Esa meditación produce una cualidad mental de completo silencio, de la que uno podría seguir hablando, pero eso no tendría ningún sentido a menos que esa cualidad exista.

TENEMOS la repetición de palabras, de oraciones, mantras, un conjunto de frases proporcionadas por un gurú, el ser iniciado, pagar dinero para aprender una frase peculiar que usted ha de repetir en secreto. Probablemente algunos de ustedes hayan hecho todo eso y sepan mucho al respecto. Eso se llama mantra yoga, y es una importación de la India. No sé por qué pagan un solo céntimo por repetir ciertas palabras proporcionadas por alguien que les dice: «Si hacen esto alcanzarán la iluminación, tendrán una mente silenciosa». Cuando usted repite continuamente una serie de palabras, ya sea «Ave María» o varias palabras sánscritas, obviamente su mente se vuelve bastante insensible y usted tiene una peculiar sensación de unidad, de quietud, y cree que eso contribuirá a crear claridad. Usted puede ver que esto es absurdo, pues ¿por qué habría de aceptar lo que dice cualquiera acerca de estos temas, incluyéndome a mí? ¿Por qué habría de aceptar autoridad alguna respecto al movimiento interior de la vida? Nosotros rechazamos la autoridad externa. Si uno es un tanto despierto en el plano intelectual y observador en política, rechaza estas cosas. Pero, al parecer, aceptamos la autoridad de alguien que dice: «Yo sé, yo he alcanzado, me he realizado». El hombre que dice saber no sabe.

La virtud emerge como una flor de bondad cuando usted comprende. Entonces puede empezar a indagar en eso que el hombre ha buscado, ha estado pidiendo, tratando de descubrir a lo largo de los siglos. Usted no puede en modo alguno comprender o dar con eso si no ha sentado los cimientos en su vida diaria. Y entonces puede preguntar qué es la meditación, no cómo meditar, qué pasos tiene que dar o qué sistemas o métodos debe seguir para meditar. Todos los sistemas y métodos vuelven la mente mecánica. Si adopto un sistema específico, por muy cuidadosamente que haya sido diseñado por el gurú más grande que se pueda imaginar, ese sistema, ese método hace que la mente sea mecánica, y una mente mecánica es una mente muerta.

UN sistema de meditación no es meditación. Un sistema implica un método que usted practica con el fin de alcanzar algo al final. Algo practicado una y otra vez se vuelve mecánico, ¿no es cierto? ¿Cómo puede ser libre para observar y aprender una mente mecánica, que ha sido adiestrada, doblegada y torturada para que se someta a un patrón de lo que llama «meditación», con la esperanza de alcanzar una recompensa al final?

La meditación es darse cuenta de todo pensamiento y emoción, sin decir nunca que están bien o mal, sino simplemente observarlos y moverse con ellos. En esa observación usted empieza a comprender todo el movimiento del pensar y del sentir. Y de ese darse cuenta surge el silencio. El silencio generado por el pensamiento es estancamiento, está muerto, pero el silencio que sobreviene cuando el pensamiento ha comprendido su propio principio, su propia naturaleza, que todo pensamiento es siempre viejo y nunca libre, dicho silencio es meditación en la que el meditador está totalmente ausente, porque la mente se ha vaciado del pasado.

La meditación nunca es el control del cuerpo. De hecho no hay división entre el organismo y la mente. El cerebro, el sistema nervioso y lo que llamamos mente son un todo indivisible. La acción natural de la meditación es la que produce el movimiento armonioso de la totalidad. Separar el cuerpo de la mente y controlar el cuerpo con decisiones intelectuales es producir contradicción, de la cual surgen varias formas de pugna, conflicto y resistencia.

¿QUÉ es religión? Es investigar con total atención, con la suma de toda la energía, para encontrar lo que es sagrado, para descubrir lo que es sacrosanto. Eso solo puede suceder cuando se es libre del ruido del pensamiento, cuando psicológicamente, interiormente, pensamiento y tiempo se terminan, lo cual no es el fin del conocimiento en el mundo, donde hay que actuar con conocimiento. Lo que es sacrosanto, sagrado, lo que es verdad, solo puede existir cuando hay silencio total, cuando el cerebro mismo ha puesto el pensamiento en su justo lugar. Lo que es sagrado surge de ese inmenso silencio.

La meditación, si la comprende, es una de las cosas más extraordinarias; pero usted no puede comprenderla en absoluto a menos que haya llegado al final de la búsqueda, del tanteo, de anhelar aquello que considera ser la verdad, la cual es proyección suya. Usted no puede llegar a ello a menos que ya no demande experiencia alguna, a menos que comprenda la confusión en la que vive, el desorden de su propia vida. El orden, que no es un patrón establecido, surge de la observación de ese desorden. Cuando usted ha hecho esto, que en sí es meditación, entonces no solo puede preguntar lo que es meditación, sino también lo que no es, porque en la negación de lo falso se encuentra la verdad.

El organismo físico posee su propia inteligencia, la cual es embotada por hábitos de placer. Estos hábitos destruyen la sensibilidad del organismo, y esta falta de sensibilidad entorpece la mente. Una mente así puede estar despierta en cierto sentido estrecho y limitado y, no obstante, ser insensible. La profundidad de esa mente es mensurable y está atrapada en imágenes e ilusiones. Su misma superficialidad es su única brillantez. Para la meditación se necesita un organismo ligero e inteligente.

¿QUÉ es meditación? Antes de examinar este problema realmente complejo e intrincado, deberíamos tener claro qué es lo que perseguimos. Siempre estamos buscando algo, especialmente aquellos que tienen inclinaciones religiosas. Incluso para el científico, buscar se ha convertido en una cuestión de gran importancia. Este factor de búsqueda debe ser comprendido muy clara y definitivamente antes de examinar lo que es la meditación y el porqué uno debería meditar siquiera, para qué sirve y adónde lo lleva a uno.

La palabra «buscar», o sea, perseguir, escudriñar, implica, ¿no es así?, que ya sabemos, más o menos, lo que buscamos. Cuando decimos que estamos buscando la verdad o, si somos de disposición religiosa, que buscamos a Dios, una vida perfecta, etc., ya debemos tener una imagen o idea en mente. Para encontrar algo después de buscarlo, ya debemos haber conocido su perfil, su color, su sustancia y demás. ¿No está implícito en esa palabra «buscar» que hemos perdido algo y lo vamos a encontrar, y que cuando lo encontremos podremos reconocerlo, lo que significa que ya lo hemos conocido, que lo único que tenemos que hacer es perseguirlo y escrutar hasta dar con él?

En la meditación lo primero que hay que comprender es que buscar no sirve de nada, porque lo que se busca está predeterminado por lo que se desea. Si se siente infeliz, solo, desesperado, usted buscará esperanza, compañía, algo que lo sostenga, e, inevitablemente, lo encontrará.

¿EXISTE una meditación que no esté determinada, que no se practique? Existe, pero requiere una enorme atención. Esa atención es una llama y no algo a lo que se llega; es atención en el ahora a todo, a cada palabra, cada gesto, cada pensamiento; es prestar atención total, no parcial. Si está escuchando parcialmente ahora, usted no está prestando total atención. Cuando usted está completamente atento no hay ego, no hay limitación.

UNA vida religiosa es una vida de meditación en la que las actividades del ego no existen.

¿PUEDE la totalidad de la mente, incluido el cerebro, estar completamente callada? Gente realmente muy seria ha planteado esta cuestión y no ha sido capaz de resolverla. Han probado distintos trucos. Han dicho que la mente puede aquietarse mediante la repetición de palabras. ¿Ha probado alguna vez a repetir «Ave María» o esas palabras sánscritas, los mantras, que ciertas personas importan de la India, con el fin de aquietar la mente? No importa la palabra que sea, hágala rítmica, «Coca-Cola», una palabra cualquiera, repítala a menudo y verá que su mente se silencia; pero es una mente embotada, no una mente sensible, despierta, vital, apasionada. Una mente embotada, aunque pueda decir: «He tenido una experiencia tremenda, trascendental», se está engañando a sí misma.

EL propósito central de la meditación no es el seguimiento de una senda trazada por el pensamiento hacia lo que considera ser la verdad, la iluminación o la realidad. No hay senderos que conduzcan a la verdad. El seguimiento de cualquier senda conduce a lo que el pensamiento ya ha formulado y, por muy agradable o satisfactorio que sea, eso no es la verdad. Es una falacia pensar que la práctica constante de un sistema de meditación durante unos instantes en la vida diaria o su repetición durante el día producirá claridad o comprensión. La meditación está más allá de todo esto y, al igual que el amor, no puede ser cultivada por el pensamiento. Mientras el pensador exista en la meditación, meditar solo será una parte de ese aislamiento que es la dinámica común de la propia vida diaria.

No hay meditador en la meditación. Si lo hay, no es meditación.

La meditación es un estado de la mente que lo observa todo con total atención, completamente, no por partes. Y nadie le puede enseñar cómo estar atento. Si algún sistema le enseña cómo estar atento, entonces usted está atento al sistema, y eso no es atención.

Si mira un árbol, el rostro de su vecino o la cara de su esposa o marido con esa cualidad de la mente que está completamente silenciosa, entonces usted verá algo totalmente nuevo. Ese silencio de la mente no es algo que pueda conseguirse mediante práctica alguna; si usted practica un método, todavía está viviendo en un espacio muy reducido que ha creado el pensamiento en forma del «ego», del «yo» que practica y avanza. Ese espacio está lleno de conflicto, de sus propios triunfos y fracasos, y una mente así no puede estar nunca en silencio, haga lo que haga.

La meditación es vaciar la mente de lo conocido. Lo conocido es el pasado. El vaciado no sucede al término de la acumulación sino que más bien significa no acumular en absoluto. Lo que ha sido solo se vacía en el presente, no mediante el pensamiento sino mediante la acción, mediante la actuación de «lo que es». El pasado es el movimiento de conclusión en conclusión, y juzgar «lo que es» de acuerdo con la conclusión. Todo juicio, ya sea del pasado o del presente, es conclusión, y esta conclusión es lo que impide el vaciado constante de la mente de lo conocido; porque lo conocido siempre es conclusión, determinación.

Lo conocido es la acción de la voluntad, y la voluntad en funcionamiento es la continuación de lo conocido, de manera que la acción de la voluntad no puede en modo alguno vaciar la mente.

TODA nuestra vida se basa en el pensamiento que es mensurable. Toma la medida de Dios, de su relación con otro a través de la imagen. Trata de mejorarse de acuerdo con lo que cree que debería ser. De modo que vivimos innecesariamente en un mundo de medición, y con ese mundo queremos entrar en el mundo en el que no hay medida alguna. La meditación es ver «lo que es» e ir más allá, ver y trascender la medida.

La meditación es el vaciado del contenido de la conciencia. Ese es el significado y la profundidad de la meditación: el vaciado de todo el contenido, el pensamiento que llega a su fin.

La meditación es la atención en la que no hay registro. Normalmente el cerebro está registrando casi todo, el ruido, las palabras que se están empleando; está grabando como una cinta. Ahora bien, ¿puede el cerebro dejar de registrar excepto lo que es absolutamente necesario? ¿Por qué habría de registrar un insulto? ¿Por qué? ¿Por qué habría de registrar la adulación? Es innecesario. ¿Por qué habría de registrar agravio alguno? Por lo tanto, grabar solo lo que es necesario para funcionar en la vida diaria como técnico, escritor, etc., pero no registrar nada psicológicamente. En la meditación no hay grabación psicológica, no hay registro, excepto de los aspectos prácticos de la vida, tales como ir a la oficina, trabajar en una fábrica, etc., y nada más. De eso surge un silencio total, porque el pensamiento se ha detenido, excepto para funcionar únicamente donde es absolutamente necesario. El tiempo ha cesado y hay una clase totalmente distinta de movimiento, en silencio.

¿SE puede practicar el darse cuenta? Si «practica» el darse cuenta, entonces está inatento. Por lo tanto, dese cuenta de la inatención, no tiene que practicar. No tiene que irse a Birmania, China, India, a lugares que son románticos pero no fácticos. Recuerdo una vez en India que viajaba en auto con un grupo de personas. Yo iba en el asiento delantero, junto al conductor. Había tres personas atrás que hablaban del darse cuenta, que querían discutir conmigo acerca de lo que es darse cuenta. El coche iba muy rápido. Había una cabra en la carretera y el conductor no le prestó mucha atención y atropelló al pobre animal. Los caballeros de atrás seguían debatiendo sobre lo que es el darse cuenta. ¡Pero nunca se percataron de lo que había pasado! Ustedes se ríen, pero eso es lo que hacemos todos.

TODO el mundo asiático habla de meditación; es uno de sus hábitos, como lo es creer en Dios o en alguna otra cosa. Se sientan durante diez minutos al día en una habitación tranquila y «meditan», se concentran, fijan su mente en una imagen creada por ellos mismos o por otro que la ha ofrecido mediante la propaganda. Durante esos diez minutos tratan de controlar la mente; la mente quiere ir de un lado a otro y batallan con ella. Practican este juego interminablemente, y a eso lo llaman meditación.

Si uno no sabe nada de meditación, entonces tiene que descubrir lo que es realmente, no según otro, y eso puede conducirle a uno a todo o a nada. Uno debe indagar, plantear esa pregunta sin expectativa alguna.

PARA la mayoría de nosotros, la belleza se encuentra en algo, en un edificio, en una nube, en la forma de un árbol, en un hermoso rostro. ¿Está la belleza «ahí afuera» o es una cualidad de la mente que carece de toda actividad egocéntrica? Porque la comprensión de la belleza, al igual que la dicha, es esencial en la meditación.

La meditación es el vaciado de la mente de todo pensamiento, porque el pensar y el sentir disipan energía; son repetitivos, produciendo actividades mecánicas que forman una parte necesaria de la existencia. Pero son solo parte, y el pensamiento y la emoción no pueden en modo alguno penetrar en la inmensidad de la vida. Se necesita un enfoque muy distinto, no la vía del hábito, la asociación y lo conocido; debe haber libertad de todos ellos. La meditación es el vaciado de la mente de lo conocido. No puede ser realizado por el pensamiento ni a instancias del mismo, ni por el deseo en forma de oración, ni por el hipnotismo abnegado de las palabras, las imágenes, las esperanzas y las vanidades. Todas estas cosas tienen que terminar fácilmente, sin esfuerzo ni elección, en la llama del darse cuenta.

SOLO la mente inmóvil comprende que en una mente silenciosa existe un movimiento que es totalmente distinto, de una dimensión, de una cualidad diferente. Eso no se puede expresar nunca en palabras, porque es indescriptible. Lo que se puede describir es lo que precede a este punto, al punto en que usted ha sentado los cimientos y visto la necesidad, la verdad y la belleza de una mente silenciosa.

La meditación es la inocencia del presente y, por lo tanto, siempre está sola. La mente que está completamente sola, no afectada por el pensamiento, deja de acumular. De modo que el vaciado de la mente se produce siempre en el presente. Para la mente que está sola, el futuro, que pertenece al pasado, cesa. La meditación es un movimiento, no una conclusión o un fin a alcanzar.

Uno debe comprender realmente esta cuestión del pasado, el pasado que atraviesa el día de hoy y que da forma al mañana a partir de lo que fue ayer. ¿Puede esa mente, que es el resultado del tiempo, de la evolución, liberarse del pasado? Lo cual significa morir. Solo una mente que sabe esto puede descubrir eso que se llama meditación. Sin comprender todo esto, tratar de meditar no es más que una imaginación infantil.

¿HA probado alguna vez, durante el día, a estar atento sin corregir, consciente sin elección, observando su pensamiento, sus motivos, lo que dice, cómo está sentado, su manera de emplear las palabras, sus gestos?

¿PUEDE silenciarse la mente? No sé qué va a hacer al respecto cuando vea el problema, cuando vea la necesidad, la verdad de poseer esta mente delicada y sutil que está absolutamente silenciosa. ¿Cómo va a suceder eso? Este es el problema de la meditación, porque solo esa mente es religiosa. Solo una mente así ve la totalidad de la vida como una unidad, como un movimiento unitario, no fragmentado. Por lo tanto, esa mente actúa íntegramente, no de forma fragmentaria, porque lo hace desde la quietud total.

¿PUEDE esta revolución radical interior suceder instantáneamente? Puede suceder de forma instantánea cuando se ve el peligro de todo esto. Es como ver el peligro de un precipicio, de un animal salvaje, de una serpiente; entonces hay acción instantánea. Pero no vemos el peligro de toda esta fragmentación que tiene lugar cuando el «ego», el «yo» se vuelve importante, y el peligro de la fragmentación del «yo» y del «no yo». En el momento en que existe esta fragmentación en uno mismo debe haber conflicto; y el conflicto es la raíz misma de la corrupción. De manera que a uno le incumbe descubrir por sí mismo la belleza de la meditación, porque entonces la mente, al ser libre e incondicionada, percibe lo verdadero.

La meditación en realidad es un vaciado completo de la mente. Entonces solo existe el funcionamiento del cuerpo; solo existe la actividad del organismo y nada más; entonces el pensamiento funciona sin la identificación del «yo» y del «no yo». El pensamiento es mecánico, como también lo es el organismo. Lo que crea conflicto es el pensamiento identificándose con una de sus partes, la cual se convierte en el «yo», en el ego y sus varias divisiones. En ninguna ocasión se necesita el ego. No hay nada más que el cuerpo, y la libertad de la mente solo puede acontecer cuando el pensamiento no está generando el «yo».

La meditación es una de las cosas más serias. Usted la hace todo el día, en la oficina, con la familia, cuando le dice a alguien «Te quiero», cuando piensa en sus hijos. Luego resulta que los educa para que sean soldados, para que maten, para que se vuelvan nacionalistas y rindan culto a la bandera; los educa para que entren en esta trampa del mundo moderno; ver todo eso, y darse cuenta de su participación en ello, forma parte de la meditación. Y cuando usted medite descubrirá en ello una belleza extraordinaria; actuará debidamente en todo momento; y si no actúa debidamente en un momento dado, no importa, volverá a retomarlo, no perderá tiempo en remordimientos. La meditación no es algo diferente, sino que forma parte de la vida.

Cuando uno viaja por el mundo y observa las deplorables condiciones de pobreza y la mezquindad de la relación entre los hombres, se hace evidente que debe haber una revolución total. Debe emerger una cultura diferente. La vieja cultura está prácticamente muerta y, sin embargo, nos aferramos a ella. Los que son jóvenes se rebelan en su contra, pero, por desgracia, no han encontrado el modo o los medios de transformar la cualidad esencial del ser humano, que es la mente. A menos que haya una revolución psicológica profunda, la mera reforma en la superficie externa tendrá muy poco efecto. Esta revolución psicológica, que considero la única, es posible mediante la meditación.

No ser absolutamente nada es trascender la medida.

BELLEZA significa sensibilidad, un cuerpo sensible, lo que supone la dieta adecuada, la forma de vida apropiada y, si ha llegado tan lejos, usted posee todo esto. Espero que lo haga o que lo esté haciendo ahora; entonces la mente se aquietará inevitablemente, de forma natural, sin darse cuenta. Usted no puede aquietar la mente, porque usted es el creador del desorden, usted mismo está agitado, ansioso y confuso. ¿Cómo puede usted aquietar la mente? Pero cuando comprende lo que es la quietud, lo que es la confusión, lo que es el sufrimiento y si este puede terminar alguna vez, cuando comprende el placer, entonces de eso emerge una mente extraordinariamente silenciosa; no tiene que buscarla. Usted debe empezar por el principio y el primer paso es el último: esto es meditación.

¿CUÁL es el significado de la experiencia? ¿Tiene algún sentido? ¿Puede la experiencia despertar una mente que está dormida, que ha llegado a ciertas conclusiones y está poseída y condicionada por creencias? ¿Puede la experiencia despertarla, demoler toda esa estructura? ¿Puede esa mente tan condicionada, tan apesadumbrada por sus propios e innumerables problemas, desesperaciones y penas, responder a reto alguno? ¿Puede hacerlo? Y si responde, ¿no debe la respuesta ser inadecuada y, por consiguiente, llevar a más conflicto?

EL amor es meditación. El amor no es recuerdo, una imagen de placer sostenida por el pensamiento, ni la imagen romántica que la sensualidad genera; es algo que se encuentra más allá de todos los sentidos y de las presiones económicas y sociales de la vida. La percepción inmediata de este amor, el cual no tiene raíces en el ayer, es meditación; porque el amor es verdad, y la meditación es el descubrimiento de la belleza de esa verdad.

CUANDO solo existe el organismo sin el yo, la percepción, tanto la visual como la no visual, nunca puede distorsionarse. Solo existe el ver «lo que es» y esa percepción misma trasciende «lo que es». El vaciado de la mente no es una actividad del pensamiento o un procedimiento intelectual. Ver continuamente «lo que es» sin ninguna clase de distorsión, vacía de forma natural la mente de todo pensamiento y, no obstante, esa misma mente puede emplear el pensamiento cuando sea necesario. El pensamiento es mecánico y la meditación no lo es.

La mente, el cerebro y el cuerpo en completa armonía deben estar en silencio, un silencio que no es inducido por la toma de un tranquilizante ni mediante la repetición de palabras, ya sea «Ave María» o algún término sánscrito. Mediante la repetición la mente se puede volver insensible, y una mente que se encuentra en estado de estupor no puede de ningún modo descubrir lo que es verdad. La verdad es algo nuevo todo el tiempo. La palabra «nuevo» no es correcta, es realmente «intemporal».

Tiene que haber silencio. Ese silencio no es lo contrario del ruido o el cese del parloteo; no es el resultado del control, de decir «Estaré en silencio», lo cual es, de nuevo, una contradicción. Cuando usted dice «Estaré», ahí debe haber una entidad que decide estar en silencio y, consecuentemente, practica algo que denomina silencio; por lo tanto, hay una división, una contradicción, una distorsión.

LA meditación no es la mera experimentación de algo más allá del pensamiento y sentimiento cotidianos ni la procura de visiones y de gozos. Una mente estrecha, inmadura y escuálida puede tener, y de hecho tiene, visiones de la conciencia expansiva y experiencias que reconoce según su propio condicionamiento. Esta inmadurez es muy capaz de conseguir su propio triunfo en este mundo y de alcanzar fama y notoriedad. Los gurús a los que sigue son de la misma condición y calidad. La meditación no pertenece a semejantes personas. No es para el buscador, porque el que busca encuentra lo que quiere, y el consuelo que de ello extrae es la moral de sus propios temores.

HAGA lo que haga, el hombre creyente y dogmático no puede entrar en el dominio de la meditación. Para meditar se necesita libertad. No se trata de anteponer la meditación a la libertad; la libertad, la negación total de la moral y los valores sociales, es el primer movimiento de la meditación. No es un evento público en el que muchas personas puedan participar y ofrecer oraciones. Se vale por sí misma, y siempre está más allá de los lindes de la conducta social. Porque la verdad no se encuentra en las cosas del pensamiento ni en lo que el pensamiento ha generado y a lo que le da el nombre de verdad. La negación total de toda esta estructura del pensamiento es el aspecto positivo de la meditación.

La meditación es siempre nueva. No tiene la sensación del pasado porque carece de continuidad. La palabra «nueva» no transmite la cualidad de una frescura que no ha existido antes. Es como la luz de una vela que ha sido apagada y encendida otra vez. La nueva luz no es la vieja, aunque la vela sea la misma. La meditación solo tiene continuidad cuando el pensamiento la tiñe, le da forma y le atribuye un propósito. El propósito y significado que el pensamiento le da a la meditación se convierten en un cautiverio del tiempo. Pero la meditación que no está afectada por el pensamiento posee su propio movimiento, que no es del tiempo. El tiempo implica lo viejo y lo nuevo como movimiento desde las raíces del ayer al florecer del mañana. Pero la meditación es un florecer totalmente distinto. No es el resultado de la experiencia de ayer y, por lo tanto, no tiene raíces en el tiempo. Posee una continuidad que no es la del tiempo. La palabra «continuidad» en la meditación es equívoca, porque lo que pasó ayer no es lo que está sucediendo hoy.

La meditación de hoy es un nuevo despertar, un nuevo florecer de la belleza de la bondad.

La meditación es el fin de la palabra. El silencio no es inducido por la palabra, la palabra es pensamiento. La acción que procede del silencio es totalmente distinta de la acción que la palabra engendra; la meditación es la liberación de la mente de todos los símbolos, imágenes y recuerdos.

La mente vacía no puede ser adquirida en el altar de la súplica; surge cuando el pensamiento se da cuenta de sus propias actividades, y no cuando el pensador es consciente de su pensamiento.

Fuentes

La gran mayoría de los textos fueron extraídos de las siguientes obras de Krishnamurti publicadas en español:

Conversaciones con estudiantes
Diario de Krishnamurti
Diario II
El despertar de la inteligencia
El vuelo del águila
La pregunta imposible
La totalidad de la vida
La verdadera revolución
Libérese del pasado
Más allá de la violencia
Meditaciones 1969
Pláticas en Washington D. C.
Principios del aprender
Usted es el mundo

Algunas citas proceden de los siguientes libros no traducidos al español:

Krishnamurti in India 1970-71
Talks in Europe 1967

Por último, algunas citas proceden de los boletines de la Krishnamurti Foundation of America y de la Krishnamurti Foundation Trust Ltd., así como de los archivos de la obra original de Krishnamurti que mantienen estas dos fundaciones.

Meditaciones

KRISHNAMURTI

"Pocos pensadores modernos han sabido integrar psicología, filosofía y religión como lo ha hecho Krishnamurti."
PUBLISHERS WEEKLY

"Krishnamurti es uno de los más grandes filósofos de nuestra época."
DALÁI-LAMA

Este libro contiene una selección de breves pensamientos y reflexiones de Krishnamurti, extractados de sus libros y conferencias, que representan la esencia de sus enseñanzas sobre la meditación, definida como un estado de la atención más allá del pensamiento, el cual nos proporciona la libertad total respecto a la autoridad, la ambición y los miedos.

Una obra de cabecera que incluye textos nunca antes publicados de uno de los más grandes filósofos y que ha sido definida como una joya de sabiduría.

KRISHNAMURTI (India,1895-1986) urgía a sus oyentes a que fueran maestros de sí mismos, promoviendo una actitud de autodescubrimiento de los conflictos de la mente y la conciencia, considerando que la paz en la Tierra solo es posible a través de la transformación personal de la pisque. Dedicó su vida a dar conferencias por todo el mundo y mantuvo diálogos con renombrados científicos y líderes políticos y religiosos como David Bohm, el Dalái-lama o Aldous Huxley, entre otros. Creó cuatro fundaciones para conservar sus escritos y conferencias, así como escuelas para niños y jóvenes. Hoy está considerado como uno de los más grandes filósofos y maestros espirituales del siglo XX.

Foto de cubierta:
Frances McCann, cortesía de la
Fundación Krishnamurti de América.


ISBN: 84-414-1464-5
93105
9 788441 414648

KRISHNAMURTI

Meditaciones

